



Notfallversorgung

Pilotprojekt mit der
Stadt Mönchengladbach

Wir stellen uns vor

pflege plus[®] und move service

Interessantes zu

den Themen wie

Wellness, Gesundheit,

Kinderspaß und Rätsel



pflege plus[®] * Pflegedienst und mehr...

Dahlener Str. 119-125 * 41239 Mönchengladbach * Telefon: 02166 / 130980

Gratis für unsere Patienten

Mit einem Service, der passt...



.... möchten wir Ihre Lebensqualität fördern und erhalten. Bei uns finden Sie die breite Angebotspalette medizinischer Hilfsmittel auf dem neuesten Stand der Technik. Rollstühle, Pflegebetten, Gehhilfen, Hilfen für Bad und Toilette, Bandagen und Orthopädie-Technik, Kompressionsstrümpfe etc. bis hin zur Schwerstbehinderten- und Kinderversorgung, inkl. Werkstattservice direkt vor Ort.

Wir sind Ansprechpartner der gesamten Pflegeszene, ob im stationären oder ambulanten Bereich. Per kostenfreiem Hausbesuch ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf und sind bei der Erledigung der Formalitäten gerne behilflich. Rufen Sie uns an, oder besuchen Sie uns:



reha team West

Wir bringen Hilfen

41179 Mönchengladbach
Am Baumlehnpfad 14
Tel. (0 21 61) 58 93-0

47803 Krefeld
Merwisenstr. 64 a
Tel. (0 21 51) 89 49-0

40599 Düsseldorf
In der Steele 25-45
Tel. (02 11) 97 41 30

41363 Jüchen
Neusser Straße 118
Tel. (0 21 65) 91 42-00



Brunnenstr. 01-103 · 41069 Mönchengladbach · Tel. (0 21 61) 14 36 0

www.reha-team-west.de

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
wir freuen uns sehr, Sie zur ersten Ausgabe unseres **pfllege plus MAGAZINS** im Dezember zu begrüßen! Vielleicht fragen Sie sich, warum unser Pflegedienst **pfllege plus**® ein Magazin herausgibt. Entsprechend unserem Motto ‚Pflegedienst und mehr...‘ werden wir Ihnen in Zukunft vierteljährlich aktuelle Meldungen und Berichte über unseren Pflegedienst **pfllege plus**® sowie unsere Partner bieten. Das **pfllege plus**® **MAGAZIN** ist kostenlos erhältlich und richtet sich an unsere Patienten, ihre Angehörigen sowie natürlich jeden interessierten Leser.

Aktuelles und Wissenswertes aus den Bereichen **Gesundheit** und **Senioren** wurden für Sie zusammengestellt, aber auch Interessantes aus dem Bereich **Wellness** finden Sie auf den folgenden Seiten. Kurzweiliges und Humor fehlen ebenso wenig wie die Seite mit Rätselhaftem, Spiel und Zeitvertreib, die wir uns für unsere kleinen Leser ausgedacht haben.

Wir möchten Sie mit unserem Magazin direkt ansprechen, Ihnen zeigen, wer wir sind und was wir tun. Kontakten Sie uns bei Fragen oder Problemen - Informationen, die von allgemeinem Interesse sind, könnten anderen Lesern weiterhelfen. Um diese Zeitschrift lebendig und lebensnah zu gestalten, müssen wir wissen, was Sie interessiert.

Außerdem schaffen wir mit diesem Medium für unsere Werbepartner eine attraktive Plattform für Produktwerbung und Öffentlichkeitsarbeit. Dies kann per Anzeige erfolgen, aber auch mit einem redaktionellen Beitrag geschehen.

Wie Sie sehen, vielerlei Gründe, warum es das **pfllege plus**® **MAGAZIN** gibt. Wir sind gespannt auf Ihre Meinung dazu! Im März werden wir uns wieder bei Ihnen melden - bis dahin verbleiben wir

mit den besten Wünschen

Ihr pfllege plus®-Team!

Inhalt:

Pflegedienst

- * Unser Pflegedienst pfllege plus®

Komplementär

- * Was ist die move service GmbH

Informatives

- * Notfallversorgung, das Pilotprojekt mit der Stadt Mönchengladbach

Gesundheit / Wellness

- * Badetemperatur für jedes Alter
- * Fußpflege für Diabetiker

Kinderseite

Rätsel und Rezepte

Impressum:

© 2003 move service GmbH
Verantwortlich für den Inhalt:
B. Stuckenberg, Layout:
pfllege plus® GmbH

Für sämtliche Inhalte wird keine Haftung übernommen.

Das pfllege plus® Magazin erscheint vierteljährlich.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

* mit freundlicher Genehmigung von lifeline.de

Unser Pflegedienst pflege plus

Vielleicht haben Sie schon von unserem Pflegedienst pflege plus gehört. Wir leisten hauptsächlich ambulante Kranken- und Altenpflege und sind darüber hinaus als einziger Pflegedienst im Einzugsgebiet Mönchengladbach auf Kinderkrankenpflege spezialisiert. Selbstverständlich erbringen wir sämtliche Leistungen der Behandlungspflege sowie der Pflege nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Zudem bieten wir zahlreiche weitere Dienstleistungen, wie z.B. Wohnumfeldberatung oder Vermittlung von Pflegehilfsmitteln an. Wir führen Beratungen durch und helfen bei Antragserstellungen. Zu diesem Zweck gibt es eigens eingerichtete Beratungsbüros in Rheydt, Viersen - Dülken, Wassenberg und Wegberg. Natürlich wird Ihnen auch in unserer Zentrale auf der Dahlener Straße 119 - 125 in Rheydt weitergeholfen.

Im Jahr 2003 durch die Zusammenlegung dreier Dienste entstanden, sind wir mittlerweile der größte Anbieter und fühlen uns als solcher verpflichtet, stets im Sinne der Patienten und ihrer Angehörigen zu handeln. Dies bedeutet für uns in erster Linie, mit einer gleichbleibend hohen Leistungsqualität zu arbeiten. Weitere wichtige Faktoren sind unsere neue Struktur sowie unser Leistungskonzept. Darüber hinaus freuen wir uns, Ihnen unsere Leistungen auch als einer der günstigsten Pflegedienste anbieten zu können.

Zu den bereits oben genannten Leistungen führen wir im Rahmen der Krankenpflege auch intensivmedizinische, schmerztherapeutische und diabetische Versorgungen durch. Wir beraten Sie zu den Themen Verhinderungspflege sowie Kurzzeitpflege und führen diese natürlich auch in Ihrem Auftrag aus.

Wir sind in der Lage, nahezu die komplette Versorgung eines Patienten zu organisieren. Zu diesem Zweck arbeiten wir eng mit unserem Partner move service zusammen. move service erbringt unter dem Warenzeichen social service plus die sogenannten Komplementärleistungen. Dies sind alle Leistungen, die sich auf das häusliche und soziale Leben außerhalb der Pflegebedürftigkeit beziehen.

Haben Sie Fragen zu pflege plus oder zum Thema Pflegebedürftigkeit? Wir helfen Ihnen kompetent weiter und übersenden Ihnen auf Anfrage gern unser Informationsmaterial.



SANITÄTSHAUS
kSiepe
GmbH

Corneliusstraße 8
41751 Viersen
Telefon 0 21 62 / 5 16 79
Telefax: 0 21 62 / 45 03 31

... denn hier sind
die Fachleute!

ORTHOPÄDIE-TECHNIK **REHA-TECHNIK**

Was ist die move service GmbH?

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle unseren Kooperationspartner 'move service GmbH' anhand einer kurzen Historie vorstellen. Auch in unseren nächsten Ausgaben werden wir Sie über unser Partnerunternehmen und seine Leistungen informieren.

move service wurde im August 2000 von Frank Rothe gegründet. Als Inhaber eines ambulanten Pflegedienstes mit den Bedürfnissen von Patienten bestens vertraut, erkannte er einen deutlichen Bedarf an Leistungen, die über die ausschließlich pflegerische Versorgung hinausgingen. Seine anschließende Schlussfolgerung des ‚Alles-aus-einer-Hand-Anbieters‘ führte schließlich zur Gründung des ‚move service gmbh‘ genannten Unternehmens rund um die sogenannten komplementären Dienste.

Es zeigte sich, dass der angebotene Service nicht nur bei pflegebedürftigen Menschen gefragt war. Seniorenbetreuung beispielsweise während einer Verhinderungspflege für pflegende Angehörige, Ausfall einer Mutter während eines Krankenhausaufenthaltes sind nur zwei Beispiele für die vielfältigen Aufgaben, die von den Bereichen Hauswirtschaft und Betreuung inzwischen sehr kompetent und engagiert ausgeführt werden.

Kompetenz, Freundlichkeit und Herzenswärme wurden zu den Prinzipien des move-service-Dienstleisters. Schnell entwickelte sich ein Konzept der ‚individuellen Servicepakete‘ mit sofortiger Einsetzbarkeit der Mitarbeiter.

Es folgte die Übernahme der Betreuung in der Seniorenresidenz 'Haus Linde' im Sommer 2003. Seit Oktober 2003 gibt es die sogenannte 'Unterstützung Zuhause' in der Nacht und in Notsituationen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Altenhilfe.

Ob betreutes Wohnen, 24-Stunden-Notfallversorgung, Hauswirtschaft, Betreuung, Seniorenurlaub oder die Vermittlung an Fachunternehmen - dies alles bietet move service unter dem Namen social service plus.

move service bzw. social service plus deckt alle Bereiche des täglichen Lebens fachgerecht ab, wobei die enge Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner pflege plus® optimal genutzt wird.

VERWALTUNG DER SENIENRESIDENZ HAUS LINDE
HAUS- U. GRUNDBESITZVERWALTUNG
OBJEKTMANAGEMENT
VERMIETUNG • VERKAUF

ULRICH EVERTZ
IMMOBILIENSERVICE

Gartenstrasse 111 * 41236 Mönchengladbach * Telefon: 0 21 66 / 24 84 03
Telefax: 0 21 66 / 24 84 33 * E-mail info@immoevertz.de * Internet www.immoevertz.de

Mitglied im Bundesverband Wohnungs- u. Immobilienverwalter

Notfallversorgung / nächtliche Unterstützung in MG

Lisa G. ist verzweifelt: es ist 22.00 Uhr und ihr Mann an Alzheimer erkrankter Mann ist sehr unruhig. Um 23.00 Uhr ruft sie die Telefonnummer an, die ihr im Amt für Altenhilfe gegeben wurde. Sie schildert einer Mitarbeiterin von „social service plus“ das Problem und diese verspricht, zu kommen.

Angekommen, redet die Mitarbeiterin mit Herrn G., kann auf ihn eingehen und ihn beruhigen. Sie hat anschließend Gelegenheit, sich mit Frau G. zu unterhalten, die ihr erzählt, wie allein sie mit ihren Problemen sei. Man könne auch nicht jedes Mal den Notarzt rufen, ihr Mann sei ja nicht akut krank. Um 1.00 Uhr in der Nacht verlässt die Dame von social service plus das Haus der G.s.

Dies ist ein Beispiel für die Einsätze, mit denen social service plus vom Amt für Altenhilfe der Stadt Mönchengladbach im Rahmen eines Pilotprojektes beauftragt wurde. Das Projekt ist vorerst auf ein Jahr befristet.

Seit 01.10.2003 wird unter der Rufnummer **18 00 11** (erreichbar in MG und RY) durch social service plus die **Hilfe in Notsituationen** im Bereich der komplementären Dienste für den kompletten Bereich der Stadt Mönchengladbach durchgeführt und gesichert. Als Komplementärdienste bezeichnet man alle Leistungen, die sich auf das soziale und häusliche Leben außerhalb von Pflegebedürftigkeit beziehen. Zusätzlich wird die sogenannte **Unterstützung in der Nacht** sichergestellt. Diese Angebote basieren auf einer Idee des Amtes für Altenhilfe der Stadt Mönchengladbach und richten sich an ältere und gehandicapte Mitbürger. Nächtliche Betreuung z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt ist mit dieser Form der Unterstützung jetzt für maximal 28 Nächte im Jahr möglich. Angehörige können dadurch entlastet werden. Dem Auftrag liegt aber auch die Zielsetzung zugrunde, dem Menschen möglichst lange die Privatsphäre und ein selbständiges Leben im eigenen Haushalt zu sichern.



Bei der **Hilfe in Notsituationen** geht es darum, Problemlösungen zu finden und den hilfebedürftigen Menschen nicht allein zu lassen. Mit sofortiger Hilfe durch beruhigende Unterstützung und Problemanalyse, außerdem eine evtl. erforderliche Vermittlung an den Bereitschaftsdienst eines Fachunternehmens sind hier praktikable Problemlösungen.

Dem Hilfesuchenden wird dies stündlich mit 20,- € in Rechnung gestellt. Die **Unterstützung in der Nacht** wird mit 5,- € in der Stunde berechnet. Die Angebote werden vom Amt für Altenhilfe der Stadt Mönchengladbach gefördert und stellen keine Pflegeleistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz dar.

Eine Initiative der Stadt
MÖNCHENGLADBACH
- Amt für Altenhilfe -

Badetemperaturen für jedes Alter

Baden ist Erholung pur, vorausgesetzt die Badewonne wird zeitlich begrenzt. Wer zu lange badet, belastet seinen Körper stark. Eine wohligh warme Wassertemperatur ist für Haut und Kreislauf ideal. Ein all zu heißes Vollbad schadet dem Körper mehr als es gut tut. Die Haut trocknet aus, das Herz schlägt schneller und man fühlt sich extrem träge. Neben dem Wellness-Effekt wird der gesundheitliche Aspekt beim Baden groß geschrieben. Dabei spielen Temperaturreize und das Gefühl der Schwerelosigkeit bei der Therapie von Kreislaufproblemen, rheumatischen Beschwerden oder bei Einschränkungen am Bewegungsapparat, zum Beispiel bei einer Arthrose, eine wichtige Rolle. Außer reinen Kalt- und Warmwasseranwendungen, wie etwa das Kneipp'sche Wassertreten, sind Badezusätze zur Entspannung und zum Lindern von Beschwerden sinnvoll.

Badespaß für Babys und Kinder

Achten Sie bei Babys darauf, dass die Wassertemperatur nicht höher als maximal 35 Grad ist. Dabei können sich die Kleinen so richtig entspannen. Ist das Wasser heißer, kann es Babys Haut und Kreislauf schaden. Baden Sie kleine Kinder nicht länger als zehn bis zwölf Minuten. Bei Wassertemperaturen von 35 bis 36,5 Grad haben die Knirpse besonders viel Spaß beim Plantschen mit Schaum und Gummiente. Auch hier genügen 15 Minuten Badespaß.

Bade-Entspannung für Erwachsene

Viele Menschen sind der Meinung: je heißer, desto besser. Doch das schadet mehr, als es entspannt. Bei sehr heißen Wassertemperaturen, ab 38 Grad, verliert der Körper mindestens 20 Prozent des hauteigenen Fettes, auch bei Verwendung von ölhaltigen Badezusätzen. Nach dem Bad sollte die Haut mit einer feuchtigkeitsreichen Körperlotion versorgt werden. Bei heißen Badetemperaturen schlägt das Herz schneller, man fühlt sich schlapp, ausgelaugt und müde. Deshalb verfehlt ein "Hitzebad" seine entspannende Wirkung. Wählen Sie zum Baden eine Temperatur von 37 Grad. Auch wenn es noch so warm und wohligh in der Wanne ist: bleiben Sie nicht länger als 15 bis 20 Minuten im warmen Nass. Sonst trocknet Ihre Haut zu stark aus. Wenn sich Ihre Fingerkuppen schrumpelig anfühlen, ist es höchste Zeit, die Wanne zu verlassen.

Die beste Badezeit...

Um sich so richtig zu entspannen, ist ein Vollbad nach 21 Uhr abends ideal. Dabei sollte das Bad nicht heißer als 37 Grad sein. Ein entspannender Badezusatz, beispielsweise mit Lavendel- oder Kokos-Aroma ist besonders wohltuend für Ihren Körper. Anschließend können Sie erholt ins Bett gehen und zufrieden einschlummern. Wenn Sie abends noch etwas vorhaben, sollten Sie entweder duschen oder bei maximal 36 Grad baden. Bleiben Sie nicht länger als 15 Minuten in der Wanne und verwenden Sie einen belebenden Badezusatz, etwa mit Rosmarin- oder Orangen-Aroma.

Baden bei niedrigem Blutdruck

Bei zu niedrigem Blutdruck (Hypotonie) wirkt ein Bad am Morgen besonders kreislaufanregend. Verwenden Sie einen Zusatz mit Lavendel- oder Rosmarinauszügen. Durch die ätherischen Öle von Rosmarinblättern und Lavendelblüten wird die Herztätigkeit angeregt, Ihr Kreislauf kommt in Schwung und Ihre Durchblutung wird gefördert.

Baden bei hohem Blutdruck

Bei zu hohem Blutdruck (Hypertonie) sollten Sie auf gar keinen Fall wärmer als 37 Grad baden. Durch die höheren Temperaturen muss das Herz entsprechend mehr arbeiten und Ihr Blutdruck kann dabei schnell ansteigen.

* (aus www.lifeline.de)

Betreutes Wohnen, Hauswirtschaft, Hausnotruf, Menüservice, med. Fußpflege, mobiler Friseurdienst, Hausmeisterdienst und vieles mehr...



Telefon:
18 00 11

Notfallversorgung & nächtliche Unterstützung im Auftrag der Stadt Mönchengladbach

move service GmbH * Limitenstr. 99 * 41236 Mönchengladbach



**Volumen
Farbe
Schnitt**

Friseur Heimservice Let's cut

**Ihre umfassende Friseur Dienstleistung
für Sie Zuhause**

**Sparen Sie sich den Weg zum Friseur,
wir kommen gerne zu Ihnen**

Kommen Sie spät nach Hause?
Wir sind für Sie von 09.00 bis 22.00 Uhr da.

**Bequem bei
Ihnen Zuhause**

Information & Termin unter
Tel: 02131 / 60 29 78 oder 02131 / 660798
Von MO-FR. 09.00 bis 22.00 Uhr / Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr
Internet : <http://lets-cut.de>

Fußpflege in Eigenregie ist für Diabetiker tabu

Zuckerkrankte leiden oft an Durchblutungsstörungen, weshalb ihre Wunden sehr schlecht heilen. Schon kleine Risse und Druckstellen können dauerhafte Schäden hervorrufen, die im schlimmsten Fall zu einer Amputation führen. Diabetiker sollten darum ihre Füße wegen der Verletzungsgefahr beim Schneiden der Zehennägel niemals in Eigenregie pflegen.

Hinzu kommt: Sie merken oft gar nicht, wie tief sie sich selbst verletzen, weil für den Diabetes typische Nervenstörungen den Schmerz ausschalten. Diabetiker müssen also besonders sorgfältig mit ihren Füßen umgehen. Das gilt auch für Menschen mit Arterienverkalkung oder Bluter. Sie sollten sich an folgende Regeln halten:

- Die richtige Pflege fängt mit dem täglichen Waschen in lauwarmem Wasser an. Anschließend sollten die Füße regelmäßig - am besten mit einem Spiegel - inspiziert werden.

- Bei Blasen, Rötungen oder Pilzinfektionen sollten Diabetiker sofort zum Arzt gehen. Jegliches herumdoktern mit Hornhauthobel, Schere oder anderen spitzen Werkzeugen kann zu Verletzungen und damit zu gefährlichen Infektionen führen.
- Auch Hühneraugenpflaster und Tinkturen mit ätzenden Wirkstoffen sollten Diabetiker nicht selbst anwenden. Die Behandlung von Hornhaut, Schwielen und Verhärtungen gehört in die Hände von medizinischen Fußpflegern.

Nur an professionelle medizinische Fußpfleger wenden

Einen professionellen Fußpfleger zu finden, ist in Deutschland gar nicht so einfach: Der Beruf des „Podologen“ - des professionellen medizinischen Fußpflegers - ist hier nicht geschützt mit Ausnahme von Bayern und Niedersachsen. Grundsätzlich kann und darf sich also jeder „Fußpfleger“ nennen, auch wenn er nur ein Wochenendseminar besucht hat. Das soll aber anders werden: Der Fachverband der Medizinischen Fußpfleger kämpft schon lange für ein Gesetz, das eine einheitlich Ausbildung vorschreibt. Fußpfleger sollen dann an der Seite von Ärzten helfen, Fußbeschwerden bei Patienten vorzubeugen und zu therapieren. Vorerst gilt jedoch:

- Erkundigen Sie sich nach der Ausbildung Ihres Fußpflegers - besonders wichtig ist das für so genannte Risikopatienten wie Diabetiker und Bluter. Gute Fußpfleger arbeiten in der Regel mit Orthopäden und Hausärzten zusammen.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Die Kostenübernahme der Fußpflege bei Diabetikern durch die Krankenkassen ist derzeit noch strittig und vom Einzelfall abhängig: Nach einem Urteil des Bundessozialgerichts von Ende 1999 sind die Krankenkassen verpflichtet, die Kosten für medizinische Fußpflege zu übernehmen, aber nur dann, wenn sie bei

Risikopatienten wie Diabetikern Krankheiten unmittelbar verhindert und nachweislich von einer Fachkraft ausgeführt wird.

Der Beruf des medizinischen Fußpflegers (Podologe) ist seit April 2002 unter der Berufsbezeichnung "Podologe - med. Fusspfleger" bundesweit per Gesetz geschützt.

Wie findet man einen gut ausgebildeten Fußpfleger?

Adressen von gut ausgebildeten Fußpflegern gibt es beim:

Zentralverband der Medizinischen
Fußpfleger e. V.
Schaumburgstraße 14
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361/18 59 60

Verband Deutscher Podologen e. V.
Gartenstraße 11
72764 Reutlingen
Tel.: 07121/33 09 42
www.podologen.de

* (aus www.lifeline.de)

Nagelstudio Monique in Dülken

Medizinische Fußpflege + Fingernageldesign

Gönnen Sie Ihren Füßen fachgerechte Pflege!

Sie sind nicht gut zu Fuß? Wir kommen zu Ihnen ins Haus!

Wir sind spezialisiert auf:

- ♦ **Diabetes- und Markumarpatienten**
- ♦ **Behandlung von Nagelpilz (Mykose)**
- ♦ **Schmerzfreie Entfernung von Hornhaut und Hühneraugen**

Inklusive kleiner Fußmassage zum Wohlfühlen!

Preis pro Behandlung: 15,- €

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:

0 21 62 – 94 94 08

Inhaberin: I. Plücken ♦ Moselstraße 7 ♦ 41751 Viersen-Dülken

Liebe Kinder,

hier auf den Seiten findet Ihr Rätsel und Wissenswertes speziell für euch. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Lösen. Die Lösungen zu den Rätseln findet ihr im nächsten Heft.

Tinte aus Holunderbeeren

Aus Holunderbeeren kannst du selber Tinte machen. Wahrscheinlich bekommst du blaue Finger, wenn du holunderbeerenblaue Tinte herstellst, macht aber nichts! Beerenfarbe verblasst nämlich schneller und hält nicht so lange wie gekaufte Farbe. Du kannst damit schreiben oder malen, mit einem Pinsel, oder wie man es früher machte, mit einem echten Gänsekiel.

Presse den Saft der Früchte mit der Gabel durch ein stabiles Sieb in eine Schüssel. Fülle die "Tinte" in ein Gläschen und bewahre sie im Kühlschrank



Rätsel und Wissen für Kinder

Rätselquadrat

Bei diesem einfachen Kreuzworträtsel musst Du senkrecht und waagerecht das gleiche Wort eintragen.

1. Quadrat

- 1) Fluss durch Florenz
- 2) engl. für Landstraße
- 3) Teil des Gesichts
- 4) Deutsch-Polnischer Grenzfluss

2. Quadrat

- 1) Blutgefäß
- 2) Moderner spanischer Maler
- 3) Frauenname
- 4) Hauptstadt von Saudi-Arabien

Krankenhausquiz

Sicher warst Du schon einmal in einem Krankenhaus entweder, um jemanden zu besuchen, oder Du bist selber bereits krank gewesen. Im Krankenhaus gibt es viele Dinge, die Dir fremd erscheinen und auch ein wenig Angst bereiten. Vielleicht kennst Du Dich schon ein wenig aus und kannst unser Rätsel leicht lösen. Auf jeden Fall weißt Du ein wenig mehr, nachdem Du dieses Rätsel gelöst hast. Denn je mehr man über eine Sache weiß, desto weniger Angst muss man vor ihr haben. Bei den folgenden Fragen kannst Du unter mehreren möglichen Antworten auswählen. Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben vor den richtigen Antworten.

1. OP ist die Abkürzung für ...

- K) Oberes Parterre
- G) Operationssaal
- I) Offene Patientenstation

2. Wo sitzt bei den meisten Menschen das Herz?

- E) Links in der Brust
- C) Rechts in der Brust
- L) Unter dem Magen

3. Ein Kreißsaal ist ...

- T) ein runder Operationssaal
- S) ein Raum, in dem Kinder zur Welt kommen
- O) ein sehr lauter Warteraum

4. Blut besteht aus vielen mikroskopisch kleinen Zellen. Bei diesen Zellen handelt es sich um ...

- E) Blutplättchen
- T) rote Blutkörperchen
- L) weiße Blutkörperchen
- U) alle drei

5. Bei einer Narkose wird ...

- N) der Körper schmerzunempfindlich gemacht
- W) der Magen ausgepumpt
- Z) das Bein durchleuchtet

6. Patienten sind ...

- K) Besucher des Krankenhauses
- D) Menschen, die schwer erkrankt sind und behandelt werden müssen
- F) Krankenwagenfahrer

7. Wenn etwas steril ist, dann ...

- S) muss es weggeworfen werden
- I) ist es voller Krankheitserreger
- H) enthält es keine Krankheitserreger mehr

8. Eine Kanüle ist ...

- A) ein Abflussrohr
- E) die Nadel am Ende der Spritze
- B) eine kleine Kanne

9. Was ist eine Polio-Schluckimpfung?

- I) Eine besondere Impfung gegen Kinderlähmung
- S) Eine besondere Impfung gegen Tollwut
- K) Eine besondere Impfung gegen Grippe

10. Wo sitzen im Körper die Mandeln?

- P) In der Nase
- T) In der Mundrachenhöhle
- B) In der linken Bauchhälfte

Das Lösungswort lautet:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rezept für Bratäpfel

Zutaten: 1 Apfel pro Person, Haferflocken, Zucker, gemahlene Nüsse (Mandeln oder Haselnüsse), etwas Butter. Du brauchst: feuerfeste Form, Apfelausstecher, Pinsel, Löffel, Schüssel, Topflappen. Fette eine feuerfeste Form mit etwas Butter ein. Steche mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse heraus. Lege die Äpfel in die Form. Mische 3 Esslöffel Haferflocken, 2 Essl. Zucker und 3 Essl. Mandeln oder Haselnüsse in einer Schüssel. Fülle diese leckere Füllung in die ausgehöhlten Äpfel. Gib auf jeden Apfel einen halben Esslöffel Butter. Im Backofen werden die Äpfel dann 30 Minuten lang bei 200°C gebacken.

Für kalte Winterabende

Folgende Punschrezepte und Tipps für die Zubereitung wurden netterweise von einer Mutter eines unserer kleinen Patienten zusammengestellt. Vielleicht kennen auch Sie ein originelles Rezept, dass Sie unseren Lesern zur Verfügung stellen möchten? Wie Sie uns erreichen, erfahren Sie auf der Titelseite.

Alkoholfreier Gewürzpunsch 'Fitness'

Für 4 Tee- oder Punschgläser, enthält pro Glas ca. 157 kcal (659 kJ)

Zutaten:

750 ml roter Traubensaft,

5 - 7 Nelken,

4 ganze Sternanis, Saft einer ½ Zitrone,

Saft einer Orange, ca. 1 EL Honig

Zubereitung:

Den Traubensaft mit den Gewürzen, dem Zitronen- sowie dem Orangensaft kurz aufwallen lassen und mit Honig abschmecken.

Dieser Punsch schmeckt der ganzen Familie!

Winterpunsch

Für 4 Tee- oder Punschgläser, enthält pro Glas ca. 100 kcal (420 kJ)

Zutaten:

schwarzer Tee, 50 - 75 g weißer Kandis,

75 ml roter Johannisbeernektar, 75 ml Rotwein,

2 Zimtstangen, evtl. 1 Karambole (Sternfrucht)

Zubereitung:

4 TL schwarzen Tee mit ½ l kochendem Wasser aufgießen und drei Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen. Kandis, Johannisbeernektar, Rotwein und Zimtstangen erwärmen (nicht kochen!). Heißen Tee unter die Saft- Weinmischung rühren und die Zimtstangen entfernen. Punsch in Gläser füllen und nach Belieben mit Karambolescheiben verzieren.

Wärmt schön und macht kalte Winterabende behaglich!

Tipps und Wissenswertes zum Thema Punsch:

Punsch nur erhitzen, nie kochen sonst verflüchtigt sich der Alkohol! Damit das Glas nicht springt, vor dem Hineingießen der heißen Flüssigkeit immer einen Löffel ins Glas stellen. Das Wort 'Punsch' kommt aus dem indischen und bedeutet 'fünf' (pantscha=5). Ursprünglich ist Punsch ein heißes Mischgetränk aus fünf Zutaten: Alkohol, Zitronensaft, Gewürz, Zucker und heißes Wasser, Tee oder Wein.

Kalorienfalle weihnachtliche Süßigkeiten

Weihnachten ist die Zeit von Lebkuchen, Stollen, Dominosteinen. Kaum jemand kann den süßen Versuchungen widerstehen und meist denken wir ungern daran, wie viele Kalorien in den weihnachtlichen Leckereien enthalten sind. Dabei ist es eigentlich nicht schwer, die Kalorienmengen in der Weihnachtszeit in Grenzen zu halten, ohne ganz auf das Naschen zu verzichten.

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für Figurbewusste stets eine Herausforderung: Jede Menge festliche Anlässe, an den Wochenenden Adventskaffee, jeden Tag der bunte Teller im Wohnzimmer - bei den ganzen Kalorien, die man durch weihnachtliches Naschen zusätzlich isst, kann man schnell den Überblick verlieren. Damit bei Ihnen nicht der Januar zum Hungermonat wird, sollten Sie die folgenden Tipps beherzigen und bevorzugt zu kalorienarmen Weihnachtssüßigkeiten greifen.

- Essen Sie als weihnachtliche **Zwischenmahlzeit maximal 200 Kalorien**
- Kombinieren Sie **Naschereien mit frischem Obst**, im Winter haben zum Beispiel Orangen und Mandarinen Saison
- Wählen Sie bevorzugt **kalorienarme Weihnachtssüßigkeiten**
- Die **Menge ist entscheidend**: Lieber ab und zu ein bis zwei Dominosteine oder Kekse als eine ganze Packung auf einmal
- **Bewegen** Sie sich regelmäßig, unternehmen Sie Spaziergänge durch die winterliche Landschaft

Diese Weihnachtsleckereien dürfen Sie sich gönnen

Die folgenden weihnachtliche Leckereien enthalten maximal 60 Kalorien pro Stück. Sie sind, in kleinen Mengen genossen, für Figurbewusste eine gute Wahl.

- **1 Zimtstern** enthält 60 kcal/250 kJ
- **1 Nougatstück** (10 g) enthält 60 kcal/250 kJ
- **1 Dominostein** enthält 55 kcal/230 kJ
- **1 Makrone** enthält 50 kcal/200 kJ
- **1 Spekulatius** enthält 45 kcal/180 kJ
- **1 Anisplätzchen** enthält 45 kcal/180 kJ
- **1 Vanillekipferl** enthält 45 kcal/170 kJ
- **1 Pfefferkuchen** enthält 35 kcal/145 kJ
- **1 Ungefülltes Lebkuchenherz** enthält 35 kcal/145 kJ
- **1 Marzipankartoffel** enthält 25 kcal/100 kJ

Diese Süßigkeiten sind für Figurbewusste ungeeignet

Etliche Weihnachtssüßigkeiten sind wahre Kalorienbomben. Wer über Weihnachten sein Gewicht halten möchte, sagt zu ihnen lieber "Nein" und wählt eine kalorienarme Alternative.

- **1 Marzipanbrot** (100 g) enthält 490 kcal/1960 kJ
- **1 Stück Christstollen** enthält 410 kcal/1725 kJ
- **1 Marzipanstollen** enthält 400 kcal/1665 kJ
- **1 Nougatbaumstamm** (70 g) enthält 350 kcal/1400 kJ
- **1 Liegnitzer Bombe** enthält 230 kcal/950 kJ
- **1 Glas Glühwein** (0,2 l) enthält 185 kcal/770 kJ
- **1 Nürnberger Lebkuchen** enthält 165 kcal/695 kJ

*(aus www.lifeline.de)

Lachen ist gesund

Der Doktor mahnt: "Vergessen Sie nie - Alkohol ist Ihr Feind!" Daraufhin der Patient: "Seien Sie beruhigt. Ich bin schließlich kein Feigling."

Der Internist vorwurfsvoll zum Patienten: "Sie waren also beim Heilpraktiker! Na dann bin ich doch mal gespannt, was dieser Quacksalber Ihnen alles für Unsinn empfohlen hat." Patient: "Er hat mich zu Ihnen geschickt."

Die Krankenschwester sagt zum 82-jährigen Patienten: "So, und jetzt gehen wir schön ins Bettchen." Der kichert erfreut: "Na, hoffentlich werden wir nicht erwischt."

Die Krankenschwester erklärt dem Patienten mit besorgter Miene: "Sie müssen unbedingt mit dem Trinken aufhören. Ihre letzte Blutprobe hat sich verflüchtigt, bevor ich sie untersuchen konnte!"

"Das war knapp!" sagte der Chirurg nach der Operation zur Krankenschwester. "Wie meinen Sie das?" fragt die Schwester. Darauf der Arzt: "Einen Zentimeter weiter - und ich wäre aus meinem Fachgebiet rausgewesen!"

"Guten Tag, Herr Doktor. Ich habe ein Problem. Alle ignorieren mich." Darauf der Arzt: "Der Nächste, bitte!"

Kommt ein Mann zum Psychiater und sagt: "Herr Doktor, Herr Doktor ich kann in die Zukunft schauen." Der Arzt fragt: "Wann hat das angefangen?" Antwort: "Nächsten Donnerstag".

Schreib- material	Heimat- Gepäcktasche	Amerika- Bundes- polizei	Stadt in China	Heimlich	Vulkan- an nicht- stadium	Hz- Kenne- für Nimm- berg	Waffe Kriminal- Sperr- mittel	Ver- ehrung	
Ver- heims- vort			Zeichen für Tafel	Wieder- holen		Steppen- ber	Hz- Kenne für Gü- neller	10	
Kochl Begriff				Heide- Luff				5	
Rund- funk- sender (Wdr 1)		Nach- fahr- zeug		Ruf- nach- reich	Sender	Hz- Kenne- für Zamb- bia	Druck- lage		
			Spende			Zeichen für: Ein- steinium	Komisch: 80	Zeichen für: Tod	
Fußball- schieß- druck			Nive						
Hz-Zf- Renschild			Internat. Hz Zf- Bürger an	Inge- neer- schule		rege	Komisch: 1	dein- tisch Auler	
Hz- Antenne		Wald- frucht				Neben- fluß u An- schluß			
TV-Sender	Förstin	Hz- Kenne- für Bos- nien	Abk. für abwärts- deutsch	Food			Hz- Kenne- für Gren- ze		
			Öl- schwin- den	Abk. für Nach- schicht		nord- wärt- verste			
Ferien- verste- rungs- mittel				grausam			Schöpfung	Internat. Hz Zf- Sensoren	
internat. Verste- rungs- mittel		Hz- Kenne- für Gar- hodes		TV-Sender		Stadt am Stein	Österreich- anhang	1	
			Kenn- schicht	Hz- für Erd- Wär- me			Internat. Hz Zf- Lern- burg	Pflanze	
Nahrungs- mittel			Öl- schwin- den			Schwarz- fluß			
Passsch		Hz- Kenne- für Tu- (Karte)	Zeichen für Lust	Hz- Kenne- für Nord- schiff		Ausruf	Hz-Zf- Ermen	Abk. für Autobahn	
				unweit				Hz- Kenne- für Rums- man	9
Internat. Verste- rungs- mittel			Öl- schwin- den						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



KARL FRENTZEN & WINKELS

Inh. Winkels
Bestattungshaus seit 1898

Tag + Nacht

Stammsitz

02166/ **41033**

Fr.-Ebert-Str. 91-93

41236 Mönchengladbach

Fax Ry 3 33 33

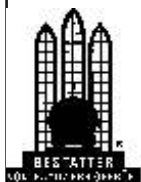
Filiale Giesenkirchen

02166/ **8 88 88**

Konstantinplatz 16

Filiale MG, Rheydter Str. 188

Fax Ry 3 33 33



Bestattungsvorsorge Beratung (BVB)

■ Wir beraten Sie gern ausführlich und unverbindlich in allen Fragen der Bestattungsvorsorge.

■ Wir informieren Sie auch über günstige Möglichkeiten der Eigenvorsorge durch eine Sterbegeldversicherung oder eine Treuhandeinlage

Dieses Institut ist Partner des



Kuratorium
Deutsche Bestattungskultur e.V.
Bonn

JURGSCHAT - GEER BERATUNG IM GESUNDHEITSWESEN



PFLEGEBERATUNG

- Pflege
- Versorgung
- Finanzierung



Telefon: 0 21 66—21 70 736
www.jurgschat-geerde.de

Heilpraktikerin für Krankengymnastik, Massage,
Lagertherapie und Sprachtherapie

**jürgen mund, alexander quack
wolfgang lennartz-grah
christina kolb**

Spezialstraße 30 - 41061 Mönchengladbach
Telefon (0216) 1182523 • www.mund-lenartz-grah.de



Bandagen + Orthopädie GmbH Mariele Maubach



Lange Straße 86a
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 0 21 62/5 52 01
Telefax: 0 21 62/ 4 18 41

Sanitätshaus van der Wouw

Wellensittichzucht

Karl-Heinz Paland



Verkauf von nestjungen
Wellensittichen

Memelstr. 195
41238 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 20 58 7

Polizei: 110**Feuerwehr: 112**

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!
Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

Notruf unterwegs:**Handy**

in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle

112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf
NordrheinWestfalen**

0228/ 2 87 32 11

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde: Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!
Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.
Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

Telefonseelsorge

08 00/ 11 10 11 1
08 00/ 11 10 22 2

**Ärztlicher Notdienst
-Mönchengladbach-**

1 92 92

**Zahnärztlicher
Notdienst
-Mönchengladbach-**

0 21 61 1 00 98

**Tierärztlicher
Notdienst
-Mönchengladbach-**

0 21 61 92 60 20

**Pflegebereitschafts-
dienst
-Mönchengladbach-**

1 92 92

**Rufnummern der
pflege plus® GmbH**

Zentrale:
0 21 66 13 09 80

**Notrufnummer der
pflege plus®**

01 77 8 18 00 11

**Notrufnummer der
social service plus**

MG + RY 18 00 11

Oft brauchen Sie mehr als "nur" Krankenpflege

social service plus

Mönchengladbach • Viersen • Heinsberg • Wassenberg

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Haarnähen
- Nachbetreuung
- Hauswirtschaft
- Familienpflege
- Haushaltshilfe
- Behördengänge
- Beratungsbesuche
- Verhandlungspflege
- und vieles mehr

pflege plus

Pflegekonzept und mehr...

Telefon:
02166 130980

Dahleiner Str. 10-125 • 41236 Mönchengladbach

KARL FRENZEN & WINKELS

Inh. Winkels

Bestattungshaus seit 1898

Tag + Nacht

Stammruf:
02186: **41033**

F. Frenzen Str. 91-93
41236 Mönchengladbach
Fax: Ry 3 33 33

F. Frenzen Str. 106
02100: **8 88 88**
Konsilienplatz 18
F. Frenzen Str. 106
Fax: Ry 2 53 32

Unser Serviceangebot

Gesundheits - Check:

Blutdruck, Blutzucker, HbA1c, Blutfette (auch HbL - LDL)
Triglyceride, Leberwerte, Körperfettmessung
und vieles mehr.

Umweltanalytik:

Schadstoffmessung in Innenräumen,
Raumlufthuntersuchungen,
Boden und Wasseruntersuchungen,
Haarmineralstoffanalyse usw.

Großer Diabetiker - Shop

Ständige Aktionen & tolle Angebote

Gerne für Sie da!

mitten in Rheydt



www.maxmo.de

Galerie am Marienplatz · 41236 Mönchengladbach
Tel. (0 21 66) 4 70 77 · Fax (0 21 66) 4 49 04

RING APOTHEKE



**Apothekerin u. Dipl. Chem.
L. Lackner**

Moselstraße 14
41751 Viersen-Dülken
Telefon 0 21 62 - 4 23 00
Telefax 4 56 77

**Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00**

durchgehend geöffnet!